

4 ДЕНЬ

Заведующий

А.В. Калачёва

Детский сад № 42

Меню

на

2026г.

НАИМЕНОВАНИЕ	ЯСЛИ					САД					Номер рецептуры
	Выход порций, гр.	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	Выход порций, гр.	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	
		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК											
Каша Геркулесовая	130	3,53	5,65	13,82	119,78	184	5,00	7,99	19,56	169,54	Ттк № 49
Повидло	12	0	0	7,32	29,28	12	0	0	7,32	29,28	пром.
Хлеб "Крестьянский"	16	1,23	0,16	7,67	37,76	22	1,69	0,22	10,54	51,92	пром.
Какао	170	2,79	3,02	12,95	87,97	200	3,28	3,55	15,24	103,5	Ттк № 59
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	328	7,55	8,83	41,76	274,79	418	9,97	11,76	52,66	354	
10 часов: ЗАВТРАК 2											
Нап-к из сока	160	0,32	0	17,8	69,8	160	0,32	0	17,8	69,8	Ттк № 64
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 :	160	0,32	0	17,8	69,8	160	0,32	0	17,8	69,8	
ОБЕД											
Винегрет	40	0,48	4,05	2,77	49,66	50	0,6	5,06	3,46	62,08	Ттк № 55
Свекольник со сметаной	177	2,36	3,00	11,45	81,86	208	2,77	3,53	13,46	96,2	Ттк № 17
Котлета мясная	50	6,99	4,92	4,1	88,87	50	6,99	4,92	4,1	88,87	Ттк № 74
Морковь в молочном соусе	80	1,3	1,52	12,8	66,06	100	1,62	1,9	15,96	82,57	Ттк № 55
Сок	100	0	0	11,5	46,00						пром.
Напиток "Витошка"						200	0	0	8,47	31,22	Ттк № 62
Хлеб "Крестьянский"	10	0,77	0,1	4,8	23,6	10	0,77	0,1	4,8	23,6	пром.
Хлеб "Дарницкий"	26	1,82	0,26	11,95	57,2	32	2,24	0,32	14,72	70,40	пром.
ИТОГО ЗА ОБЕД:	483	13,7	13,9	59,4	413	650	15	15,83	64,97	454,94	
ПОЛДНИК											
Пряники	22	1,3	1,58	17,58	88,00	22	1,3	1,58	17,58	88,00	пром.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	22	1,3	1,58	17,58	88	22	1,3	1,58	17,58	88	
УЖИН											
Рыба запеч.под мол.с-м	60	6,81	2,52	2,57	58,02	80	9,09	3,36	3,43	77,35	Ттк № 38
Рис припущенный	80	1,87	2,25	18,32	94,46	100	2,33	2,82	22,91	118,07	Ттк № 56
Чай с сахаром	180	0,11	0,03	9,00	34,11	200	0,12	0,03	10,00	37,9	Ттк № 57
Хлеб "Крестьянский"	16	1,23	0,16	7,67	37,76	22	1,69	0,22	10,54	51,92	пром.
ИТОГО ЗА УЖИН:	336	10	5,0	37,56	224,35	402	13,2	6,4	46,88	285	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1329	32,9	29,2	174,1	1070	1652	39,8	35,6	199,9	1252	